

从现在开始七十二变，

做个姿势美人！ [日] KIMIKO • 著

王 炜 • 译

我要做 姿势美人

给你带来好运气；



让你拥有好身材；令你积极面对人生；

使你更加自信！



中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

我要做姿势美人 / (日) KIMIKO 著; 王炜译. —北京:
中国轻工业出版社, 2006.7
ISBN 7-5019-5389-9

I. 我... II. ① K... ② 王... III. 姿势—通俗读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 038735 号

版权声明

KIMIKO NO HAPPY WALKING

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright © 2005 KIMIKO Printed in Japan

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟 责任终审: 劳国强

责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 宋琳媛

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年7月第1版第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 7-5019-5389-9/TS · 3138 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-2005

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51219S3X101ZYW

KIMIKO

曾经做过姿势矫正、塑形、配色、办公室美容等方面的工作。育子后由于体形改变，开始接受行走训练，并且通过训练使全身发生了神奇的变化。于是基于自身经验，开始建立起一整套行走训练课程。现在，除了担任日本全国各地的行走训练班的指导之外，还经常去企业、行政机关、教育机关等地做演讲。她的口号是“姿势可以决定人生”，并在电视、杂志上不断推广这一理念，受到了包括男性、女性的各个年龄层的广泛支持。

主要著作有：

《如何让站立姿势更加美丽》

《可以带来好运的KIMIKO式行走》

我要做 姿势美人

[日]KIMIKO·著 王炜·译



中国轻工业出版社

HAPPY

优雅的走路姿势可以唤起快乐 可以给你的内心和身体带来全新改变！

行走可以改变人生！

“经常有人对我说，哦，你变高了！”“不知道什么时候，我的长裤穿起来变得很挺拔了！”“好久没有这样被赞美了”，“他决定和我结婚了！”

开始教授我的“KIMIKO行走”课程之后，身边经常会有人告诉我她们的快乐体验。每个人都可以从改变每天的站立、行走和身体姿势开始，让自己的人生发生改变！

我自己的人生也改变了。不仅仅是形体发生了改变，甚至思考方式也发生了变化。在本书的最后部分，我将把自己切身体验详细告诉大家。

更让我感到惊奇的是，来参加训练课程的那些学员们，她们都变得开朗了，脸上洋溢着希望的光彩，毫无疑问，她们的确通过我的课程变得快乐了！

通过长时间的自身体验，我发现身体变化带来的快乐远不如精神上变得愉快、积极而更加令人惊喜。人不可能独自生活，我们每个人每天在与其他人发生各种联系。有益于他人、被他人需要才是我们最大的快乐源泉。我想，生命的本质也可以从行走中获得领悟。



美丽的种子存在于每个人的内心

有人问我“怎样才能获得快乐？”

我是这样回答的：

“快乐就隐藏在你自己的身体里！”

是的，美丽的种子存在于每个人的内心。只要能够唤醒那些种子，你就能获得快乐。

参加KIMKO行走训练课程的学员们，很多人从前走路的时候总是向下看，而现在她们通过训练开始抬起头面向前方，这样上身会很自然地挺起来，腰背部分得以伸展。其实只要这样一个小小的改变，就会让人刮目相看：“哎，那个人挺拔有型，看起来很漂亮呀！”当然，别人对待你的方式、态度也会发生相应的改变。于是快乐就理所当然地被你所拥有。

由于内心和身体是密不可分的，所以当身体姿势、行走姿态变得优美之后，心情也会变得积极向上。

也许你会想：“改变自己会那么简单就可以做到吗？”

如果你这样想，那么你真的需要按照这本书所讲授的内容来尝试一下！你会首先体会到心情方面的变化，而后你的身体也会悄悄发生变化。

幸福不是哪个人能够给予我们的，它需要我們自己去获得，去争取。如何获得，就让KIMKO来教你吧！

“动态”的美丽是我们最有力的武器

希望自己有个性，希望表现出自己独特的魅力……

我想很多人都有这样的期待。

化妆、服饰、发型……

是否每个人都知道“哪种样子最适合自己”呢？

但往往是自己意识到的“自我特性”与他人评价你的“特性”有所不同。你想过这是为什么吗？

原因在于每当你站在镜子前面的时候，你看到的只是自己在站着。也就是说，你从来没有看到过自己“行动中的样子”，甚至都没有想过自己行动中究竟是什么样子。因此，你总是在不留意的时候把自己“行动中的样子”展示给他人，而其中最主要的就是身体姿势和行走姿态。

任何人只要平时处于健康的生活状态，立、坐、行这些行为，都会花费无数时间并且无数次重复。



KIMIKO 的美丽人生法则



“美丽”、“健康”、“快乐”，去实现这三个目标，在三者之间巧妙取得平衡，这样你的人生便会光彩奕奕。

周围的人们并不需要刻意关注就会将你的这些静态、动态的样子收于眼底。因此，站在镜子前面的你，和平时生活中的你，有着很大的区别。在他人的记忆当中，行动中的你的样子往往给人留下的印象更深刻。

啊？好可怕呀！也许你会非常吃惊。

其实我想说，这并不可怕，反而是个机会。因为即使我们的身材不再如年轻时那样亭亭玉立，但只要注意自己的姿势和行走姿态等行为举止，就会变得成熟优雅。

身体的姿势和走的习惯姿态以及身体的各种行为举止，都是你自我表现的机会。我们每个人的存在都是美丽的，那么就让我们把各自的美丽展现出来吧。每个人的生命都有各自的美丽之处，而充分认识这些美丽便是快乐。

另外一点重要之处在于，姿势、行走姿态和行为举止优雅得当的人，她周围的人们也会不自觉的伸展腰背，心情也会变得轻松愉快。参加过我的课程的学员们也深深体会到这一点。

优雅行走，可以带来一个快乐、美丽的自己。周围的人们也会随着你的美丽而美丽起来。我真心地希望所有的人都能理解这个简单的道理。

行走姿态，可以充分
体现“优美的你”

BEAUTIFUL

CONTENTS



CHECK 首先从自我检查开始

- CHECK1 “鞋跟的磨损状况”与“足底烦恼”反映出你的行走方式中存在哪些问题……10
购买鞋时需要注意的事项……14
- CHECK2 体形篇 不良“行走姿势”改变你的体形……16
行走姿势篇 不良行走习惯给他人的印象……18

PART. 1

纠正歪斜姿势，保持身体直立 一周课程安排……19

KIMIKO 的正确站立姿势……20

星期一 挺直腰背，脸部保持常态，脚跟平放……22

星期二 背靠墙站立，将一只手臂放在腰部和墙壁之间的空隙中……24

星期三 将大腿和小腿向内侧收紧……26

星期四 让肌肉向背部的中心集中，臀部保持紧绷……28

星期五 提升下颌与两肩形成的三角形，留意自己优美的骨线……30

星期六 约会时如何优雅等待……32

星期日 无论何时何地都保持心情愉快的 KIMIKO 式放松体操……34

PART.2

美丽优雅地行走 一周课程安排……35

KIMIKO 的正确行走姿势……36

星期一 一只腿迈向前方的时候，后面腿的大腿要绷直……40

星期二 双手扶腰行走练习……42

星期三 行走练习中依次注意你的臀部、大腿和膝部……44

星期四 刻意练习上半身、后背和甩手姿势……46

星期五 穿着高跟鞋和低跟鞋时不同的行走姿势……48

星期六 穿着正装裙和A字裙时，应该有不同的步伐幅度……50

星期日 无论何时何地都保持心情愉快的 KIMIKO 式放松体操……52

PART.3

时刻准备恋爱的优美身体 一周课程安排……53

星期一 如何上下台阶……54

星期二 如何坐椅子……56

星期三 如何穿脱外套……58

星期四 如何扣纽扣、脱鞋、拎手包……60

星期五 正式场合的行为举止规范……62

星期六 星期日 优雅举止总汇……64

KIMIKO 的公主角落……66



PART.4

纠正不良行走姿势！放松体操……67

解放身体……68

不良的行走姿势是造成身材走样的原因……70

1 行走时腿内向 + O 型腿……70

2 腿向外的走路姿势……72

3 X 型腿的走路姿势……74

4 走路时猫腰叹气……76

5 拖着脚跟的行走姿势……78

6 拖脚尖的行走姿势……80

7 膝部弯曲的行走姿势……82

8 身体前倾的行走姿势……84

日常放松体操 1 臀部……86

日常放松体操 2 大腿……87

日常放松体操 3 后背……88

日常放松体操 4 脸部和眼睛……89

日常放松体操 5 小腿、脚趾、脚踝……90

日常放松体操 6 腿部……91

日常放松体操 7 腹部……92

日常放松体操 8 侧腹……93

KIMI KO 式的“公主”时间……94

行走可以带来这样的改变！HAPPY 体验谈……101

KIMI KO' s BOX 我的人生

——KIMI KO 的 WALKING 奋斗记……105

Part.1 行走，所赐予我的……106

Part.2 行走，就是细细体会人生真味的过程……114



CHECK◀◀◀



首先从自我检查开始

“鞋跟的磨损状况”与“足底烦恼”反映出你的行走方式中存在哪些问题

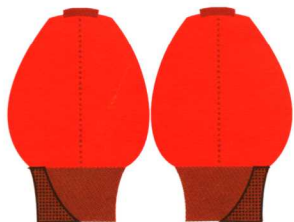
如何挑选“理想的鞋子”！买鞋时要注意的事项

“行走方式”改变你的体形（体形篇）

行走姿势给他人留下的印象（行走姿势）

“鞋跟的磨损状况”与“足底烦恼”反映出你的行走方式中存在哪些问题

鞋跟外侧磨损



这样走路的人
比较常见：

◆ 行走时腿向外撇，所以造成鞋跟外侧的磨损

行走时如果腿向外撇，那么当一只脚承载身体重量的时候，往往会向外倾斜，造成鞋跟外侧磨损比较严重。

外撇式行走

参见 72 页



鞋跟内侧磨损



这样走路的人
比较常见：

◆ 类似 X 腿，所以造成鞋跟内侧磨损

行走时腿部呈 X 型，膝部向内侧弯曲，鞋子内侧和鞋跟内侧磨损严重。

X 腿型行走

参见 74 页



鞋跟的磨损状况反映出人的“行走习惯”中存在的问题。如果出现同一边磨损严重或倾斜的情况，那就说明你的行走方式中存在不良习惯，而不良行走习惯也会造成一些足底疾病。首先自我检查一下，解决方法参见第4章。

鞋尖部分磨损



这样走路的人
比较常见：

- ◆ 前倾式行走
- ◆ 脚尖式行走

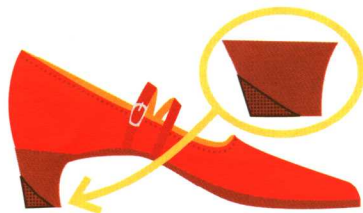
很多人走路时前倾，头部向前探，而后背和手几乎不参与行走运动，所以往往身体越来越前倾。由于脚踝部分不用力，有很多人在行走中脚尖用力。

前倾式行走

参见 84 页



鞋跟后侧磨损



这样走路的人
比较常见：

- ◆ 行走时拖着后跟

由于行走时上半身不用力，脚部也表现得有气无力，走路时不抬脚，拖着鞋的后跟。

拖鞋跟的行走

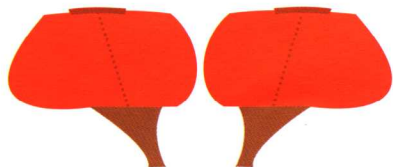
参见 78 页



CHECK 1

“鞋跟的磨损状况”与“足底烦恼”反映出你的行走方式中存在哪些问题

鞋向外侧膨胀



这样走路的人
比较常见：

- ◆ 腿向内弯曲，加大鞋的外侧负重
- ◆ 外侧承载体重所以走路时拖着鞋的外侧

腿向内弯曲、O型腿等的人往往这样行走。行走时体重全部放在外侧，所以鞋底也向外侧倾斜，于是外侧逐渐膨胀。



内弯和O型
腿行走

参见 70 页

腿部和足底疾病 膝部疼痛 膝部疲劳



这样走路的人
比较常见：

- ◆ 上半身上下摇摆
- ◆ 膝部承载体重

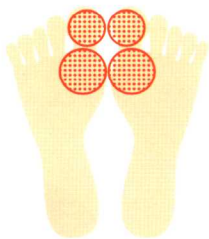
由于迈步的时候膝部承受了身体的全部重量，所以往往会造成膝部疼痛或膝部疲劳。同时因为走路时候身体上下晃动，所以膝部承受的重量进一步加大。



膝部弯曲的
行走

参见 82 页

脚底部位经常长硬茧



这样走路的人
比较常见。

- ◆ 穿着的鞋子过宽
- ◆ 脚尖部分承受身体重量

由于鞋不合脚，脚在鞋子中滑动，于是形成硬茧。另外由于脚尖承受了全部体重，脚向前倾斜，也会形成硬茧。因此需要注意挑选鞋子的方法和行走方式。

挑选鞋的方法 参见 14 页

前倾式行走

参见 84 页



脚拇指反翻



这样走路的人
比较常见。

- ◆ 穿的鞋子过窄
- ◆ 行走时脚尖部位承载体重

由于鞋子的脚尖部分比较狭窄，再加上体重对脚前部的压力，常会造成身体前倾式的行走姿态。因此需要注意挑选鞋子的方法和行走方式。

挑选鞋的方法 参见 14 页

前倾式行走

参见 84 页



购买鞋时需要注意的事项

挑选鞋子的时候首先要从鞋子的“宽度”开始。不能过于窄小，但是也不应该让脚在鞋子中晃来晃去。



穿上鞋之后，看看脚趾是否能在鞋子中活动。如果脚趾能有一定的活动空间，这时鞋子是合脚的。如果鞋子里面的脚趾处于弯曲状态，那么长时间保持这种状态的话，会造成脚部变形。

鞋跟是否稳定是非常关键的。行走时保持身体的优雅姿态，重心要在背部，因此鞋跟要承载体重。对于那些鞋跟不结实的鞋子要坚决放弃。



鞋跟高度在3~5厘米之间为最好

鞋跟宽度越大越好

1 鞋号是否合适？

A 鞋的宽度

B 脚尖和鞋跟部分的感觉

如果鞋的宽度合适，而前后却感觉松大，可以在鞋里面做些填充来调节。因为如果鞋的宽度不合适的话，会影响行走方式或造成脚底疾病。因此挑选鞋子的时候应该从鞋的宽度入手。

2 鞋跟是否能支持身体直立？

鞋跟能否承载身体重量，这点非常重要。

3 脚趾是否有足够的活动空间？

有的鞋子后跟过高，脚趾挤在一起，这样的鞋子是不可取的。脚趾长时间弯曲会造成脚部变形，这也是形成脚骨突出的原因。另外，鞋的前部过于尖细的鞋子，也会使脚拇指外翻。因此建议平时避免长时间穿这样的鞋子。

4 穿上新鞋，在店里试着走一圈！

买鞋时注意了上述的1~3之后，再穿上新鞋，尽可能在店里多走一走。仅仅踩一踩是不够的。实际走一些距离，然后体会是否穿着舒服。